

# HAMBURGER NAPOLITANA

FASE  
2 A

## Ingrediënten (2 pers.) :

150 g rundergehakt slamix	1 rode paprika 1 ui	azijn lookpoeder
1 blik tomaat in blokjes	1 tomaat	basilicum
30 g mozzarella light	1 aubergine	peper & zout
1 gele paprika	olijfolie	

## Bereidingswijze:

### HAMBURGER

Snijd de aubergine in blokjes en laat ze 5 à 6 min. voorbakken in een pan met wat olijfolie en lookpoeder. Versnijd de mozzarella light in kleine stukken. Versnipper wat ajuin en versnijd de paprika's in stukken (1 eetlepel van elk). Voeg 1 eetlepel vorgebakken aubergine, 1 eetlepel versnipperde ui en 1 eetlepel gele en rode paprika toe aan het rundsgehakt. Voeg ook de mozzarellastukjes toe.

Meng alles onder elkaar en kruid met lookpoeder, peper en zout .  
Vorm tot een hamburger en bak 3 à 4 min. langs elke zijde, in een pan met wat olijfolie.

### NAPOLITAANSE SAUS

Snijd de overige gele paprika, rode paprika en 1/4 ui in repen. Verwarm een pan met wat olijfolie en laat alles gedurende 10 minuten stoven (zonder aan te kleuren). Voeg het blik tomatenstukjes toe en kruid met lookpoeder, peper en zout. Voeg hierbij de gestoofde aubergineblokjes. Meng voorzichtig en laat 20 min. zachtjes verder stoven. Voeg op het einde de basilicum toe.

### SALADE

Was de kropsla of gemengde sla en voeg een beetje olijfolie en een scheut azijn toe. Voeg enkele stukjes tomaat toe en kruid het geheel met peper.

### DRESSEREN

Schik de hamburger en de salade op het bord en serveer de Napolitaanse saus apart.



kyalin  
smart slimming